

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**



Минск БГМУ 2013

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Тезисы докладов  
Международной научно-практической конференции**

**г. Минск, 25–26 апреля**



Минск БГМУ 2013

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

Сегодняшние школьники — это завтрашние студенты, это наше будущее. Какой образ жизни ведут школьники, какие привычки они у себя формируют, все это во многом определяет их здоровье в будущем.

Суммарная величина разнообразных движений является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения подрастающего поколения. Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч, а лучше, если она будет в пределах 3–4 часов, что считается гигиенической нормой.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, что обуславливает появление гиподинамии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка [1].

Минимальный для живого организма уровень активности — это тот нижний предел физиологического стресса, ниже которого прекращается развитие организма, несмотря на достаточность питания. Следовательно, не изобилие или достаточность питательных веществ, а прежде всего определенный уровень дви-

гательной активности организма является основой его истинного физиологического развития и совершенствования [2].

Исследования гигиенистов [1] свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать 11 % суточной нормы двигательной активности ребенка.

Целью нашего исследования явилась оценка уровня двигательной активности старшеклассников и возможностей его повышения до оптимального уровня путем мотивирования использования ими физических упражнений для восстановления сил и укрепления здоровья.

Нами было проведено исследование на базе СШ № 14 г. Пинска учащихся в 10-м и 11-м классах в возрасте 16–17 лет. В исследовании приняло участие 20 девушек и 12 юношей.

Чтобы оценить отношение к физической культуре мы провели анкетирование ребят перед летними (последними школьными) каникулами. Было установлено, что занятия физической культурой в свободное время нравились 100 % юношей и 95 % девушек. Продолжительность двигательной активности в течение дня более 4 часов была отмечена 33 % юношей и 5 % девушек; 2–3 часа в день занимались 50 % юношей и 30 % девушек. Двигательная активность около часа — у 17 % юношей и у 65 % девушек. Планировали организовать занятия по физической культуре летом 92 % юношей и 65 % девушек.

С мнением о том, что физические упражнения могут способствовать восстановлению сил на летних каникулах, были согласны 59 % юношей и 80 % девушек. 8 % юношей и 5 % девушек с данным выражением были не согласны. Не знали 33 % юношей и 15 % девушек.

Для улучшения самочувствия, укрепления здоровья и восстановления сил нами была разработана и предложена учащимся программа физической реабилитации и оздоровления для учащихся старших классов, которая включала комплекс упражнений для мышц спины и гимнастику для глаз. Для контроля двигательной активности в летний период мы предложили разработанный нами «дневник самонаблюдения», где необходимо было ежедневно отмечать выполнение или невыполнение предложенных комплексов упражнений, регистрировать различные виды двигательной активности в течение дня (прогулки, пробежки, плавание, игры и т. д.).

На вопрос будут ли заниматься по рекомендуемой программе реабилитации, 83 % юношей и 90 % девушек ответили положительно.

После летних каникул нами вновь было проведено анкетирование учащихся для оценки применения средств физической культуры, используемых школьниками в период летних каникул для восстановления сил и укрепления здоровья.

По результатам анкетирования было установлено, что лето провели активно, занимаясь спортом 33 % юношей и 60 % девушек. 17 % юношей и 15 % девушек

лето провели за компьютером. По 25 % юношей и девушек читали книги и готовились к тестированию. 25 % юношей, лежа на диване, смотрели телевизор.

Отличное самочувствие после летних каникул наблюдалось у 42 % юношей и 25 % девушек. 33 % юношей и 50 % отметили хорошее, бодрое самочувствие. Удовлетворительное самочувствие отмечалось у 25 % юношей и 20 % девушек. У 5 % девушек самочувствие оставляло желать лучшего. После летних каникул проблемы со зрением отмечали 25 % юношей и 48 % девушек.

По результатам, полученных при анализе дневника самоконтроля двигательной активности в летнее время, было установлено, что 8 % юношей и 20 % девушек ежедневно уделяли внимание комплексу упражнений для мышц спины. Часто занимались 25 % юношей и 30 % девушек. 25 % юношей и 35 % девушек занимались периодически. Редко занимались 25 % юношей и 10 % девушек. Оставшаяся часть не занималась. Ежедневно гимнастикой для глаз занимались лишь 10 % девушек. Часто занимались 25 % юношей и 15 % девушек. 25 % юношей и 15 % девушек занимались периодически. Редко занимались 17 % юношей и 20 % девушек. Не занимались вообще 33 и 30 % девушек и юношей соответственно (не считали нужным, т. к. проблем со стороны органа зрения не отмечали). 29 % юношей и 30 % девушек, занимавшихся гимнастикой для глаз, отметили субъективное улучшение остроты зрения. Незначительные улучшения отмечались у 57 % юношей и 70 % девушек. Улучшений не наблюдали 14 % юношей (редко занимавшиеся зрительной гимнастикой по анализу дневника самоконтроля двигательной активности). Большинство учащихся уделяло время ходьбе, бегу, катанию на велосипеде, плаванию, подвижным играм. Продолжительность двигательной активности более 4 часов отметили 73 % юношей и 70 % девушек. Около 1 часа лишь 10 % девушек.

Считают, что программу реабилитации на 80–100 % выполнили 17 % юношей и 10 % девушек, на 50–70 % — 33 % юношей и 55 % девушек, 42 % юношей и 25 % девушек выполнили ее на 20–40 %.

Программа физической реабилитации понравилась и помогла восстановить силы 41 % юношей и 60 % девушек. Скорее понравилась, чем нет, 42 % юношей и 40 % девушек. Скорее не понравилась 17 % юношей.

Таким образом, акцентированное внимание школьников на организованное времяпровождение и занятия физической культурой в свободное время позволило учащимся более ответственно и осознанно отнестись к своему здоровью. Значительное число учащихся отмечало улучшение в состоянии здоровья от выполненных заданий, остались довольны от предложенной программы и применяют ее на протяжении учебного года.

#### Литература

1. Барышева, Н. В. Основы физической культуры старшеклассника / Н. В. Барышева, В. М. Минияров, М. Г. Неклюдова. Самара, 1985. 186 с.
2. Куколевский, Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. М. : Академия, 1999. 224 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Алексеев С. М., Алексеева Е. С.</i> Физиологическая напряжённость игровой нагрузки в корфболе .....	3
<i>Ахременко Е. С.</i> Показатели физического развития младших школьников и их учет в процессе физического воспитания .....	5
<i>Брускова И. В., Ерёмов Н. Г.</i> Оценка некоторых показателей физического развития студентов.....	8
<i>Грудская Л. В., Загородный Г. М.</i> Опыт применения Lowoxugen в подготовке спортсменов.....	10
<i>Загородный Г. М., Загородная А. В.</i> Регламентация объёмов физических нагрузок на занятиях спортом и фитнесом .....	11
<i>Загородный Г. М., Гаврилова Е. А.</i> Питание в спорте и фитнесе: общие принципы.....	14
<i>Жадько Д. Д., Олешкевич Р. П., Балог З. З., Гаркавый В. С.</i> Использование тепловой нагрузки в укреплении здоровья студентов.....	18
<i>Кузнецова А. А., Босенко А. И.</i> Влияние геомагнитной активности на физическую работоспособность и функциональное состояние мозга студентов-спортсменов .....	20
<i>Ломако С. А., Новик В. С.</i> Определение и расчет МПК у студенток основного отделения 2011, 2013 года.....	23
<i>Мазепа С. В., Новик В. С.</i> Анализ динамики уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов основного отделения ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	24
<i>Мазепа С. В., Хорошко С. А.</i> Оценка уровня физической работоспособности студенток второго курса ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	26
<i>Масловский Е. А., Власова С. В., Яковлев А. Н.</i> Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника.....	27
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Анализ диспансерного учета студентов с 2008–2009 по 2012–2013 уч. год .....	29
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Психофизическое здоровье студенческой молодежи в условиях ее адаптации к профессиональной деятельности в современной системе высшего образования .....	31
<i>Соловьёва Н. Г., Рудницкая Ю. Г.</i> Физическая культура в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья .....	33
<i>Храмцов П. И., Матвеев К. В.</i> Новый методический подход к оценке и коррекции состояния опорно-двигательного аппарата у обучающихся на занятиях физической культурой.....	36
<i>Храмцов П. И., Седова А. С., Березина Н. О., Звездина И. В.</i> Совершенствование медико-педагогического контроля за организацией занятий по физическому воспитанию обучающихся.....	39

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

<b>Артемьев В. П.</b> Развитие двигательного качества максимальной силы с помощью метода круговой тренировки.....	42
<b>Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Усманов Д. Д.</b> Научно-методические основы физического воспитания студентов в интеграции со средствами закаливания .....	44
<b>Баранов Ю. А.</b> Мини-гольф как средство физической рекреации среди молодежи .....	45
<b>Болотин А. Э.</b> Педагогические условия, необходимые для повышения работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации .....	47
<b>Бутько А. В., Брановицкая А. А.</b> Ценностное отношение студентов творческого вуза к здоровью .....	49
<b>Василец В. В., Шебеко Л. Л.</b> Использование аквааэробики в физическом воспитании учащейся молодежи .....	52
<b>Василец А. Н., Поливач А. Н.</b> Оценка эффективности контроля учебного процесса с использованием рейтинг-системы .....	54
<b>Гаврилович Н. Н., Золотухина Т. В.</b> Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов вузов .....	56
<b>Гаптарь В. М.</b> Оздоровление подростков средствами туризма .....	58
<b>Глинская О. С., Сониная Н. В.</b> Содержание и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов БГАТУ .....	61
<b>Горовой В. А.</b> Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов .....	62
<b>Григоревич В. В., Городилин С. К.</b> К проблеме личностно-ориентированного физического воспитания студентов вузов .....	65
<b>Григоревич Е. С., Томанова Н. М., Левина Е. П., Садовский Н. И.</b> Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсниц в разные годы обучения .....	66
<b>Дворак В. Н.</b> Динамика показателей уровня физического здоровья студенток первого курса на адаптационном этапе физического воспитания .....	69
<b>Заколотная Е. Е., Заколотная Н. Д.</b> Нравственное здоровье спортсмена.....	71
<b>Зиновьева Е. В.</b> Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм человека .....	73
<b>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</b> Психолого-педагогические факторы, влияющие на формирование здоровья в процессе физического воспитания.....	75
<b>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</b> Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры .....	78
<b>Калачев В. В., Морозова Л. М.</b> Проблемы использования дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья.....	80
<b>Коваль В. И., Родионова Т. А.</b> Формирование профессионально-педагогических компетенций в области здравоохранения у студентов факультета физической культуры .....	83

<b>Козлова Н. И., Кудрицкий В. Н.</b> Гибкость как ведущее двигательное качество в физическом воспитании студентов.....	85
<b>Кожедуб М. С., Мельников С. В.</b> Некоторые аспекты укрепления состояния здоровья студентов 17–18 лет на основе модульного спецкурса.....	87
<b>Коптур Д. В., Кузьмина А. В.</b> Занятия в воде, как средства оздоровительной физической культуры .....	90
<b>Кряж В. Н.</b> Учебная Дисциплина «Физическая культура» в контексте Болонского процесса.....	92
<b>Кузьмина А. В., Коптур Д. В.</b> Плавание как форма оздоровительной физической культуры в вузе .....	95
<b>Куликов В. М.</b> Некоторые подходы к организации физического воспитания студентов в условиях реформирования высшей школы.....	96
<b>Куликов В. М., Ковалев А. В.</b> Научно-методические основы разработки педагогических технологий физического воспитания студентов .....	98
<b>Купчинов Р. И.</b> Оздоровительный подход к физическому воспитанию .....	100
<b>Лисаевич Е. П., Мартинович С. В.</b> Организация занятий по йоге в вузе .....	102
<b>Литуновская Т. В., Размыслович М. С.</b> Фитбол-аэробика, как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студенток технического вуза .....	105
<b>Логвина Т. Ю.</b> К проблеме организации здоровьесберегающей системы в учреждениях образования.....	107
<b>Лось Е. Е.</b> Оздоровительный шейпинг .....	109
<b>Луцкив З. Г., Примак Д. В., Ероховец О. П.</b> Повышение уровня здоровья студенческой молодежи на основе занятий по специализации борьбы дзюдо .....	111
<b>Максименя И. Ю.</b> Использование специальных упражнений при обучении скалолазанию на начальном этапе в дошкольном и младшем школьном возрасте в формировании здоровья .....	113
<b>Максимук О. В., Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.</b> Оздоровительное воздействие упражнений фитбол-гимнастики на физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста.....	114
<b>Моисейчик Э. А.</b> Шлях да здороўя.....	116
<b>Моисейчик Э. А.</b> «Физическая культура» в вузе .....	118
<b>Минина Н. В.</b> Система оздоровления позвоночника по П. Бреггу .....	121
<b>Новицкий П. И., Новицкая А. И., Чепелева Т. В.</b> Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов .....	122
<b>Огиенко Н. Н., Лысенко Л. Л., Витченко А. Н.</b> Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности .....	124
<b>Познякова Т. Л.</b> Баскетбол в системе оздоровления студенческой молодежи .....	127
<b>Полубок В. С.</b> Активный образ жизни, физкультура и спорт — залог здоровья и успешной учебы студентов.....	131



<b>Полубок В. С., Кахнович П. П.</b> Бег трусцой и оздоровительная ходьба как доступное и обязательное средство в развитии общей выносливости и укрепления основных функциональных систем организма.....	133
<b>Редько Т. М.</b> Особенности развития двигательных качеств студенток высшего учебного заведения в процессе физического воспитания .....	135
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Левина Е. П.</b> Проектирование физкультурно-оздоровительных программ для студентов вузов .....	137
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Садовский Н. И.</b> О состоянии развития студенческого спорта в учреждениях высшего медицинского образования Республики Беларусь .....	140
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Суетин С. В.</b> Методика нормирования физической нагрузки при развитии выносливости .....	142
<b>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</b> Самовоспитание здоровья как неотъемлемая составляющая мотивации.....	144
<b>Слободняк Е. Н., Зрайковский П. А.</b> Применение специальных физических упражнений для развития гибкости у студентов.....	147
<b>Сурков С. А., Черемных Н. А.</b> Создание студенческих волонтерских отрядов как средство формирования основ культуры досуга у молодежи .....	149
<b>Токаревская И. Е.</b> Фигурное катание на коньках как средство оздоровления молодежи .....	151
<b>Толкунов А. В.</b> Здоровье как образовательная ценность.....	154
<b>Филиппов Н. Н.</b> Отношение студенческой молодежи Республики Беларусь к занятиям физической культурой .....	156
<b>Харазян Л. Г.</b> Оценка уровня физического здоровья детей с нарушениями зрения .....	158
<b>Шмакова Г. Г., Шмаков В. В.</b> Организация и содержание учебных занятий по бадминтону со студентами .....	159
<b>Шуневич А. Б.</b> Динамика развития физической подготовки курсантов военной академии Республики Беларусь .....	161
<b>Юрченя И. Н., Савко Э. И., Силич А. В.</b> Искусство управлять дыханием.....	163
<b>Якуш Е. М., Дармель А. С.</b> Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие и физическую подготовленность девушек 20–25 лет .....	166
<b>Янович Ю. А., Кряж В. Н.</b> Формирование знаний студентов по общетеоретическому курсу учебной дисциплины «Физическая культура» .....	168
<b>Ярмолинский В. И., Коледа В. А., Новицкая В. И.</b> Трансформация модели физкультурного образования студентов под влиянием научных исследований .....	170
 <b>МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b>	
<b>Барков В. А., Баркова В. В.</b> Особенности организации физического воспитания в специальном учебном отделении УВО.....	173

<b>Волкова Н. И., Якимец И. В.</b> Отношение к физической культуре студенток 1 и 2 курса специального учебного отделения .....	175
<b>Грудовик Т. Н., Орлова Н. В.</b> Оздоровление студенток средствами пилатеса .....	178
<b>Гутько О. И., Борисов В. Я.</b> Самостоятельные занятия по физической культуре .....	180
<b>Змачинский А. А.</b> Особенности физической реабилитации при артериальной гипертензии студентов на занятиях по физической культуре в институте современных знаний им. А. М. Широкова.....	181
<b>Колосовская Л. А., Олешкевич Е. А., Демидчик Н. Г.</b> Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения БГМУ .....	183
<b>Колосовская Л. А., Новик Е. В., Сизикова И. М.</b> Физические упражнения в оздоровлении нервной системы студентов СУО .....	186
<b>Колосовская Л. А., Гриб Е. В., Шклярчук С. Н.</b> Рекомендуемые физические упражнения при заболеваниях мочеполовой системы .....	187
<b>Кудрицкий В. Н., Козлова Н. И.</b> Роль релаксационной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения .....	189
<b>Лепешинская И. А.</b> Рейтинговое распределение мотивов здоровья у студенток специального учебного отделения .....	191
<b>Маркевич О. П., Медведев В. А.</b> Оптимизация двигательной активности студенток специального учебного отделения .....	194
<b>Мельников С. В., Бондаренко А. Е., Дудова С. Н.</b> Влияние упражнений системы пилатес на уровень силовых способностей студенток специальной медицинской группы .....	196
<b>Орлова Н. В.</b> Методика использования оздоровительного плавания при структурно-функциональных нарушениях позвоночника для студентов специального учебного отделения .....	198
<b>Петрова Д. В., Загородный Г. М.</b> Профилактика и лечение плоскостопия.....	200
<b>Расолько А. И.</b> Изменение остроты зрения у студентов СУО с миопией после выполнения физических упражнений с предметами и без них .....	202
<b>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Силич А. В., Цадко М. Н.</b> Реабилитация здоровья студенческой молодежи с использованием программы самосозидания .....	204
<b>Соусь Л. Н.</b> Актуальные проблемы, теории и методики физической культуры учащейся молодежи СУО .....	207
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> К вопросу об изучении координационных способностей у студентов вуза 1–4 курсов специального учебного отделения .....	209
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1–4 курсов основного и специального учебных отделений в начале учебного года.....	211
<b>Хонякова Т. В.</b> Контролируемая самостоятельная работа студентов специального учебного отделения с диагнозом «пролапс митрального клапана».....	213
<b>Якимец И. В., Волкова Н. И.,</b> Проприоцептивная тренировка в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов .....	215

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

<i>Агиевич Л. В., Тозик О. В.</i> Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи .....	218
<i>Бажанов А. В.</i> Атлетическая гимнастика в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	221
<i>Богаревич Н. О., Варибрус Т. И.</i> Волейбол как средство формирования здорового образа жизни у студентов .....	222
<i>Бондаренко С. А., Смольский С. М.</i> Средства физической культуры и спорта как профилактика вредных привычек и воспитание здорового образа жизни студентов .....	224
<i>Голенко А. С., Сурков С. А.</i> Традиция проведения легкоатлетического кросса в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина как средство формирования основ здорового образа жизни.....	225
<i>Кузьмар М. Н., Дулькин С. М.</i> Оздоровительная физическая культура в формировании здорового образа жизни у молодёжи.....	228
<i>Масловский Е. А., Яковлев А. Н., Чешко Н. Н., Буката Д. В.</i> Алгоритм системного решения задач формирования знаний о здоровом образе жизни у глухонемых детей младшего школьного возраста .....	230
<i>Рудницкая Ю. Г.</i> Использование современных фитнес-программ с целью укрепления состояния здоровья молодежи и формирования установок на здоровый образ жизни .....	232
<i>Савко Э. И., Силич А. В., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</i> Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....	234
<i>Степанцов В. М., Царанков В. Л.</i> Необходимость формирования интереса к физической культуре у современной молодежи .....	236
<i>Тозик О. В.</i> Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни учащихся старших классов .....	238
<i>Чепелева Т. В., Новицкий П. И.</i> Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников .....	240
<i>Шебеко Л. Л., Лемешевская И. Н.</i> Двигательная активность школьников как компонент здорового образа жизни .....	242
<i>Филиппов В. А., Орлова Н. В.</i> Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.....	245
<i>Фомченко О. Ф.</i> Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи .....	247